

Copyright © 2026 Bart Messing.

ISBN: 9789465265254
NUR: 300-301-340-402-770-808
Eerste druk: maart 2026

Vormgeving cover: Van Reekum Design - Gabriëlle van Reekum
Vormgeving binnenwerk: studio Juno - Kim Wisselink-Pol
Drukwerk: BoekenGilde
Uitgever: In eigen beheer

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze (elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of anderszins) zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Voor schriftelijke toestemming kun je contact opnemen via
info@findforwardflow.nl

Meer informatie en inspiratie vind je op:
www.findforwardflow.nl



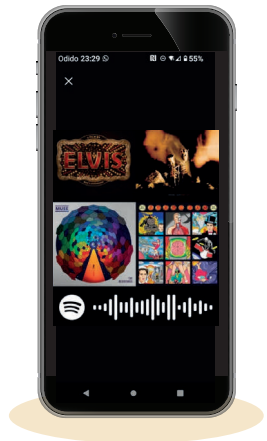
FIND • FORWARD • FLOW

MIJN LEVEN OP AUTOPILOT

vertelt het persoonlijke verhaal van een man die vastloopt in een bestaan dat voor de buitenwereld klopt, maar hem vanbinnen niet meer voedt. Zijn bore-out vormt een pijnlijk maar noodzakelijk keerpunt: van klakkeloos meedraaien in een systeem op de automatische piloot naar een zoektocht waarin oude zekerheden op het spel komen te staan. Met muziek als zijn trouwe metgezel ontvouwt zich een rauwe en eerlijke zoektocht over de onzekerheid van het verdwalen en de moed die nodig is voor een noodzakelijke interne afstemming.

Want wat doe je als je voelt dat je leven niet meer klopt, maar je geen idee hebt waar je dán naartoe wilt?

Dit verhaal nodigt je uit om – als het moment daar is – ook naar jezelf te luisteren. Om weer thuis te komen bij jezelf. Liever op tijd, dan pas wanneer je lijf het niet langer zacht kan zeggen. Bij het boek hoort een zorgvuldig samengestelde playlist. Scan deze code in jouw Spotify-app en laat je meenemen langs de thema's van dit verhaal.



VOOR WIE

In de eerste plaats schreef ik dit boek voor mezelf, om te begrijpen wat er in mij leefde en te voelen wat ik jarenlang had weggestopt. Om mijn zoektocht vast te leggen: het opnieuw contact maken met mijn intuïtie, die innerlijke lamp die nooit gedoofd was, maar slechts bedekt onder de dikke stoflaag.

Schrijven aan dit boek en luisteren naar muziek hielp me om die laag beetje bij beetje weg te poetsen, oude zekerheden los te laten en weer te vertrouwen op mijn eigen koers. Dit proces bracht me de heling die ik nodig had.

Maar ik schreef dit boek ook voor de mensen om me heen — voor vrienden en familie, zodat zij beter begrijpen wat mij de afgelopen jaren heeft beziggehouden. En misschien is dit boek ook voor jou:

- Voor wie voelt dat het leven niet meer klopt, maar geen idee heeft waar het dan wél naartoe moet.
- Voor wie voelt dat de balans zoek is, ook al ziet het leven er aan de buitenkant “goed” uit.
- Voor wie moe is van presteren, maar verlangt naar meer betekenis.
- Voor wie herstellende is van een burn-out of bore-

out, of vastzit in een baan die vooral energie kost.

- Voor wie merkt dat de stress zich opstapelt en nieuwsgierig is naar het leren herkennen van de eigen stresscocktail. En naar de lichtere en gezondere variant die daaronder wacht.
- Voor mannen die, net als ik, nooit leerden praten over gevoelens, maar nu voelen dat het tijd is om de interne afstemming te zoeken.
- Voor wie moeite heeft om contact te maken met het eigen gevoel, maar diep vanbinnen weet dat dáár de sleutel ligt.
- Voor wie bezig is met vragen over zingeving, vrijheid en wie je ten diepste bent, of je nu midden in je midlife zit of niet.
- Voor wie als kind de dromen en verwachtingen van zijn ouders is gaan dragen.
- Voor wie hoop zoekt, of simpelweg inspiratie om weer te vertrouwen op wat er vanbinnen klopt.
- Voor wie merkt dat het leven op de automatische piloot doorgaat en voelt dat hij zichzelf ergens onderweg is kwijtgeraakt.

Als deze thema's voor jou herkenbaar zijn en dit boek je raakt of iets in beweging zet, dan is dit boek ook voor jou geschreven.

AAN WIE

Opgedragen aan drie grote verliezen



Mijn vader † 04-01-2002

Mijn moeder † 30-11-2013

Mijn grote vriend † 16-02-2019

*Drie keer verdriet dat ik lang had weggestopt.
Drie littekens die ik met me meedraag.
Drie keer dankbaar dat jullie onderdeel waren van mijn
leven.*

*Uit gemis groeide kracht.
Uit verdriet inspiratie.
Jullie reizen met mij mee, voor altijd.*



*En aan zeven dierbare mensen in mijn leven,
die je in het voorwoord leert kennen.*

VOORWOORD

Dinsdag 19 november 2024. De verjaardag van mijn nieuwe liefde Bianca. Een symbolische dag om eindelijk te beginnen aan iets wat ik te lang heb uitgesteld: het schrijven van dit boek. Jarenlang liet ik me tegenhouden door mijn innerlijke saboteur. Een stem in mij die waarschuwde voor de risico's. Voor wat anderen ervan zouden vinden. Nu laat ik mijn hart en intuïtie de regie nemen. Ik begin gewoon, zonder strakke regels, met de vrijheid om onderweg te ontdekken en te veranderen.

Een tweede datum is minstens zo belangrijk: 16 februari. De sterfdag van mijn vriend Léon. In 2025 wil ik juist op die dag een proefleesversie afronden voor mijzelf en voor zijn zus. Zo wordt zijn sterfdag ook een mijlpaal: een moment van loslaten én van iets nieuws dat uit mijn hart is ontstaan. Het is mijn manier om verdriet te erkennen en om te vormen tot iets dat betekenis heeft.

Dit boek draag ik op aan mijn vader Ton, mijn moeder Hannie en mijn grote vriend Léon. Drie verliezen die diepe sporen hebben nagelaten. Verdriet dat ik destijds grotendeels heb opgekropt, omdat ik niet wist hoe ik

het moest uiten. Dit boek is ook een manier om dat alsnog te erkennen, te doorvoelen en om te zetten in iets dat anderen kan raken.

Daarnaast draag ik het op aan zeven dierbaren die gelukkig volop in mijn leven aanwezig zijn. Voor hen voel ik onvoorwaardelijke liefde, het mooiste en kwetsbaarste gevoel dat er bestaat.

Voor mijn kinderen Stijn en Marit: “Ik hou zielsveel van jullie.” Jullie zijn onderweg in jullie eigen groei en ik vertrouw erop dat jullie jullie eigen pad volgen, ook als dat botst met verwachtingen van anderen. Durf fouten te maken. Durf jezelf te zijn. Ik heb grenzeloos vertrouwen in jullie.

Voor mijn beste vrienden Menso, Frank en Eddy, met wie ik talloze avonturen heb gedeeld. Jullie vriendschap, zonder verwachtingen en vol respect, is een bron van energie en inspiratie. Ik hoop dat er nog vele jaren en avonturen bijkomen.

Voor mijn broers Jeroen en Joost, die dit verhaal kleur geven. Hoewel namen en karakters voor het boek zijn veranderd – net als bij alle andere personages – klinken hun essentie en warmte in alles door. Samen groeiden we op in een gezin waarin de verwachtingen er dik bovenop lagen. Waarin gevoelens niet werden gedeeld en woorden als “*ik hou van je*” niet werden uitgesproken. Ook het verlies van onze ouders hebben we grotendeels in stilte gedragen.

**Dit boek is mijn manier
om dat patroon te doorbreken.**

**Jeroen en Joost, ik hou van jullie.
We hebben samen veel doorstaan
en daar ben ik trots op.**


Dat mogen jullie ook zijn.



MUZIEK TUSSEN DE REGELS

Tijdens het schrijven van dit boek liep muziek steeds met me mee. Niet alleen als achtergrond, maar als richtingaanwijzer, soms zelfs als metgezel. De nummers die onderweg voorbij kwamen, vormden een soort kompas. Momenten van twijfel, helderheid en flow kregen er klank door. Ik nodig je uit om die muziek ook te beluisteren terwijl je leest. Muziek kan iets aanraken wat woorden alleen niet kunnen. En misschien, wie weet, ontdek je op deze manier niet alleen iets nieuws in dit verhaal, maar ook in jezelf.




Scan deze code via de zoekfunctie in de Spotify-app en beluister de bijbehorende playlist. Gebruik in de zoekfunctie het camera-icoontje en scan de code.


In sommige hoofdstukken speelt muziek een grotere rol. Je herkent die hoofdstukken aan het symbool  in de titel. Dat teken geeft aan dat muziek daar een wezenlijk onderdeel vormt van het verhaal.

Wanneer in de tekst het symbool   verschijnt, is dat het moment waarop je, als je wilt, het bijbehorende nummer kunt afspelen. Bij dit symbool staat steeds de verkorte Spotify-code met de titel en de artiest van het nummer. Zo vind je eenvoudig de muziek die bij dat hoofdstuk hoort.

Laat de muziek meebewegen met je leesritme, of zet haar aan op het moment dat het voor jou klopt. Soms zegt een melodie meer dan woorden ooit kunnen.

Voor wie	5
Aan wie	7
Voorwoord	9
Muziek tussen de regels	12
 Proloog - uit de mist	17

DEEL A - Terug naar het begin

1. De oorsprong in de baarmoeder	25
2. De eerste keer. Zonder kennis vooraf. Of toch met?	29
3. De eerste draad van verbinding	33
4. De wortels van het gezin	35
 5. Vriendschap in een open veld	37
6. Tweelingband	41
7. Tegenwind: projectie en verwachtingen	43
8. Meewind: de vrijheid en het vertrouwen van mijn oma	45

DEEL B - Ongemerkt de mist in

1. Het perfecte plaatje	53
 2. De illusie van waarde	59
3. Van overleven naar creëren	63
4. Het masker van tevredenheid	65
5. Het licht van Sol, voorgoed gedooft	67
6. De automatische piloot	73
 7. Signalen van het lijf	77
8. De zinloosheid van mijn bullshitbaan	79
9. Zelfdiagnose: bore-out	83
 10. Uit de slachtofferrol	89
11. De rol van hart & brein	95
12. Het keerpunt - mijn wake-up call	99

DEEL C - Op zoek naar mijn intuïtie

1.	Tegenwoordige tijd: een nieuwe werkelijkheid	109
2.	De prijs van ingeslikte tranen	113
 3.	De laatste sessie met Cor	121
4.	Bezoek aan een medium	125
5.	Belemmerende overtuigingen en het onderbewuste	129
6.	Zoektocht naar zingeving: de keuken van de Stadsbrug	135
7.	Mentale en fysieke revalidatie	139
8.	Mira en de terugkeer van de kralenketting	147
9.	Kundalini Awakening	153
10.	Vertragen en uit mijn hoofd	157
11.	De kracht van bewuste ademhaling en hartbreincoherentie	161
 12.	Inspiratie als bron	165
 13.	Unstoppable	169
 14.	Fantaisie-Impromptu: Wat geven we door?	173
15.	Bitter zoet (de twee cocktails)	179
16.	Voornemens die blijven	181
17.	Zingeving en de kracht van reflectie	187
18.	Tijd voor betekenis	189
 Epiloog – Mijn lijflied. Een ode aan mijn lijf	193	
	Verantwoording	199
	Dankwoord	203
	Over de auteur	205
 Muziek verwijzingen	206	
	Boekvorm en disclaimer	208



PROLOOG - UIT DE MIST

Het is weer tijd. Tijd om “in te tunen op mijn gevoel”, zo noem ik dat. Mijn vaste metgezellen hierbij zijn mijn zwarte fleecedek om op te liggen, mijn notitieboekje voor inzichten, mijn telefoon met talloze Spotify-playlists en mijn oortjes. Mijn favoriete plek hiervoor is Park Oog in Al in Utrecht.

Aangekomen in het park zet ik mijn fiets neer en zoek een plek om te settelen. Het liefst ergens met een beetje schaduw en een beetje zon. Zodat ik, als het te warm wordt, met een minimale inspanning de schaduw kan opzoeken.

Het zwarte kleed wordt uitgeworpen en ik installeer mezelf. Eerst even zitten en om me heen kijken naar de omgeving. Wat voor mensen zijn hier en wat doen ze? Wat voor bomen zijn er? Welke dieren? En dan gaan de oortjes in. Ik kies een playlist waar ik zin in heb en laat de muziek bepalen waar mijn gedachten naartoe gaan.

Ik ben herstellende van een bore-out. Jarenlang deed ik wat er van me verwacht werd, tot ik mezelf ergens onderweg kwijtraakte. Nu pak ik het anders aan. Geen analyses, geen lijstjes. Alleen luisteren naar mijn eigen

gevoel. Muziek helpt me daarbij: een goed nummer raakt me direct in mijn hart.

Tijd om de ogen te sluiten en op te gaan in de muziek die me zo raakt.



Beluister "Unthought Known" van Pearl Jam op Spotify

Al snel vult de stem van Eddie Vedder mijn hoofd. "Unthought Known" van Pearl Jam, het nummer dat ik ooit op mijn vijftigste verjaardag opdroeg aan mijn zoon, maar dat vandaag ook voor mij geschreven lijkt. Dat is het mooie van muziek: de interpretatie is vrij.

De woorden zweven door mij heen, terwijl de melodie me wiegt als zachte golven. Ik voel me veilig, onzichtbaar en laat de tekst van dit lied van Pearl Jam tot mijn diepste kern binnendringen:

*Feel the sky blanket you
With gems and rhinestones
See the path cut by the moon
For you to walk on
For you to walk on*

De melodie tilt me even uit het denken. Dan hoor ik een fluistering, ergens diep vanbinnen:

Als je wilt begrijpen waar je nu staat, moet je terugkijken naar waar je vandaan komt. Je hoeft

niet alles opnieuw te beleven, maar sommige periodes vragen om aandacht. Ze hebben iets voor je verborgen gehouden dat je nu nodig hebt.

De woorden blijven nagalmen. Alsof iets in mij zachtjes wordt aangeraakt, mijn intuïtie misschien, dat stille “weten” dat ik te lang heb genegeerd.

Misschien is die intuïtie wel als een zaklamp die we van nature bij ons dragen. Dit natuurlijke licht is er altijd, maar soms moet je eerst even het stof ervan afvegen.

De muziek verschuift.



Beluister “Guiding Light” van Muse op Spotify

“Guiding Light” van Muse vult mijn oren, zachter eerst, dan krachtiger.

*Loved by numbers
You're losing life's wonder
Touch like strangers detached
I can't feel you anymore*

Mijn ademhaling vertraagt. De wind streelt mijn gezicht. De wereld lost op. Alleen de muziek blijft. Ik glijd weg tussen wakker en dromen in. In dat grensgebied lijkt het park te veranderen. De lucht is dieper blauw, de bomen bewegen trager.

Dan zie ik iets glinsteren in het gras naast me: een kralenketting. Zwart, blauw, groen en rood. Ik voel hoe mijn hart sneller klopt terwijl ik haar oppak. De kralen zijn warm van de zon. Ik laat ze langzaam door mijn vingers glijden, één voor één.



Rood voelt als mijn hart, als liefde.



Groen als mijn innerlijke natuur.



Blauw als de flow van water, richting zonder dwang. Als bron voor inspiratie en creativiteit.

Een tinteling trekt langs mijn arm, ik houd mijn adem in. De ketting lijkt te trillen, alsof er iets in mij ontwaakt dat lang heeft geslapen. Dan wordt het stil. Alles om me heen bevriest in dat ene moment. Opnieuw spreekt dezelfde zachte fluisterstem mijn diep weggestopte wens uit:

“Ik wil zelf iets creëren, iets wat zich ontvouwt vanuit mijn intuïtie en creativiteit. Iets wat hopelijk ook anderen kan inspireren.”

Ik open mijn ogen. De zon is verschoven.

Langzaam pak ik mijn notitieboekje en schrijf de woorden op die de fluisterstem mij toevertrouwt. Maar ik schrijf er zelf nog een zin bij.



**Ik wil zelf iets creëren,
iets wat zich ontvouwt vanuit mijn
intuïtie en creativiteit.
Iets wat hopelijk ook anderen
kan inspireren.**

**Maar eerst zal ik mijn gevoel,
mijn intuïtie terug
moeten vinden...**

DEEL A

Terug naar
het begin



1.

DE OORSPRONG IN DE BAARMOEDER

De ultieme plek van creatie, de baarmoeder. De warmte ervan voelde als een omhelzing. Niet zomaar een omhelzing, maar één van totale geborgenheid. In een allesomvattende duisternis die het begin van alles in zich draagt. Als een stil universum vol zacht en golvend vruchtwater.

In die baarmoeder begon het mysterie van mijn bestaan.

Ook dat van Robert, mijn tweelingbroer. We groeiden samen, onlosmakelijk en toch ieder op zichzelf. Ik voelde hem in elke beweging. Hij hoorde bij mij. Bij dit ultieme proces waar liefde en creatie samenkwamen.

Mijn creatie begon met het kloppen van mijn hart. Eerst zacht en nauwelijks merkbaar; mijn hart leek te aarzelen voordat het zijn taak op zich nam. Maar het kloppen werd sterker, zelfverzekerder. Het ritme stelde me gerust.

Later sloot het brein aan. Sindsdien werken ze samen. Het hart dat voelt en het hoofd dat wil verklaren. Mijn zintuigen volgden, één voor één. Eerst mijn oren, maar niet om te horen zoals ik dat nu doe.